Somos La mente

Nunca nacido
Nunca llegando a ser

Teera
El no-yo

INTRODUCCIÓN

Este libro no se escribió para enseñar, sino para recordar: para que la mente vuelva a ver que nunca fue aquello que creyó ser: “**yo**”. La voz interior, los pensamientos, las emociones, incluso la comprensión misma, son meras apariencias pasajeras que surgen y se disuelven por sí solas. Realmente no hay nadie ahí.

Cuando la mente empieza a ver esto directamente, el soltar, el dejarlo ir, ocurre de forma natural. Y de esa liberación empieza a surgir una ligereza suave y sin esfuerzo.

Que este libro sirva como una guía amable, llevando tu mente de regreso a lo que siempre ha sido: pura, vacía y nada en absoluto.

Capítulo uno:
El vacío primordial

En realidad, nunca hemos sido humanos. Nunca nacimos de verdad. Lo que consideramos "**nuestro ser**" es simplemente una creencia errónea, una ilusión nacida del apego al cuerpo y de las creaciones de la mente.

Nuestra mente verdadera es el elemento vital: vacío, claro y puro. No tiene género ni forma. No nace ni muere. Es la fuente elemental de todas las cosas: el elemento de la vacuidad, el elemento del Dhamma, el elemento del Nibbāna.

- — — — — — — — — -

Buda comparó la verdadera mente con la yema de un huevo. La clara y la cáscara representan las formas y las invenciones que la mente crea para aprender.

Pero con el tiempo, la misma mente se enreda en ellos, confundiendo estas construcciones temporales con su propia identidad. Olvida su naturaleza informe y empieza a creer que son las mismas herramientas que utilizó. Creemos que la voz, los pensamientos, los sentimientos y las emociones son «**yo**». Pero, en realidad, son meras apariencias fugaces, que surgen y desaparecen por sí solas.

NO TIENEN SUSTANCIA VERDADERA,
NI INHERENTE DUEÑO.

Si lo elimin——ramos todo —cuerpo, voz, pensamientos, emociones, incluso la percepción—, lo que quedaría sería pura consciencia, la nada en absoluto, una claridad ilimitada que existió mucho antes de que apareciera el universo.

La verdadera mente está más allá del bien y del mal, más allá del mérito y del pecado. No hay oscuridad ni luz, ni viene ni se va. Comprender esto con claridad es emprender el viaje a casa — el regreso a la verdadera mente.

Capítulo dos:

El elemento mental es el no-yo

Lo que consideramos “**nosotros mismos**” — la voz interior, las imágenes mentales que surgen, los diversos sentimientos y todas las formas de percepción— son parte del nāma-dhātu, o el nombre-elemento.

Se trata de herramientas que la mente pura parece usar para aprender y reflexionar sobre la experiencia. Pero al olvidar esto, la mente se enreda en ellas, creyendo erróneamente que representan su verdadero ser.

Este apego erróneo se convierte en upādāna (apego al yo). La voz interior se convierte en la que asigna valor, da nombres, crea significados y fabrica la sensación de «yo». Ideas de bien y mal, éxito y fracaso: todo surge de esta voz.

Al observar profundamente, veremos que esta voz no tiene dueño. No puede ser tocada. Carece de identidad propia. Es simplemente una condición que surge, que aparece y desaparece por sí sola, más allá de cualquier control.

Si estamos dispuestos a dejarlo ir y dejar de aferrarnos a ello, la mente comenzará a sentirse ligera, abierta y volverá a su estado original.

La verdadera mente no es una persona. No es masculina ni femenina. No tiene nombre, ni pasado, ni futuro: sólo una conciencia pura y silenciosa que siempre ha estado observando en silencio.

Capítulo tres:
El ciclo interminable del engaño

Cuando la mente aún no ha despertado, se mueve de un cuerpo a otro, recorriendo sin cesar reinos superiores e inferiores, ya sea en forma de humanos, animales o incluso los seres vivos más pequeños. La mente ya lo ha sido todo, pues la ignorancia es la fuerza principal que impulsa este ciclo de devenir.

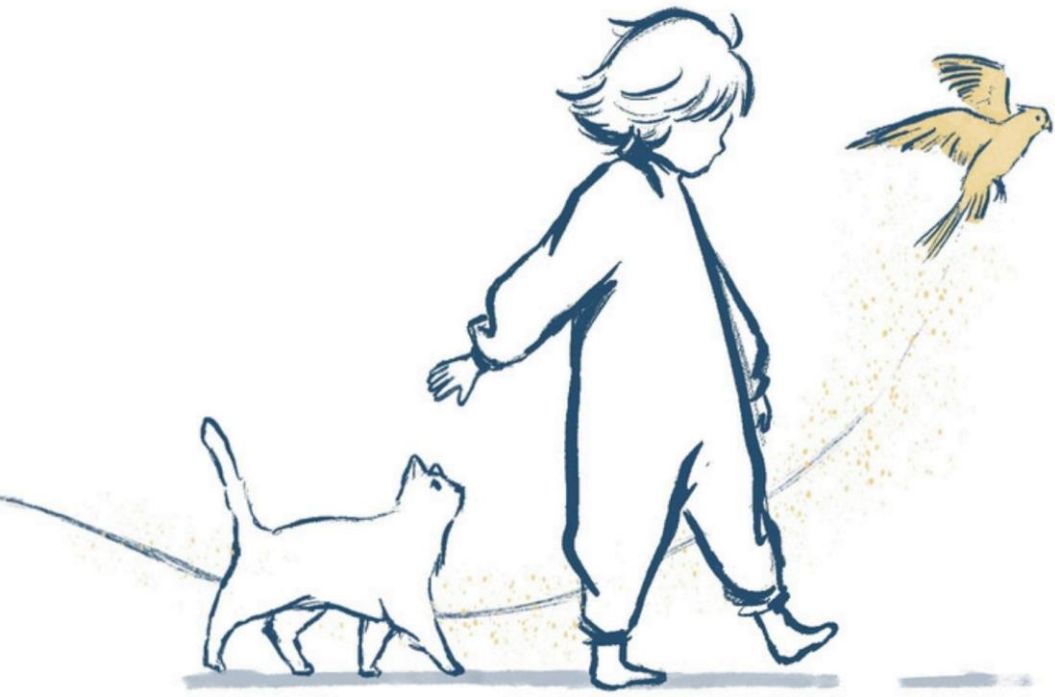
En el fondo, el cuerpo es simplemente un recipiente temporal que habita la mente.

Pero al desconocerlo, la mente se aferra a la creencia de que «**este soy yo**», y así se convierte en quien debe cargar con el peso del envejecimiento, la enfermedad y la muerte sin fin. Incluso el sufrimiento que experimentamos surge de este mismo apego: confundir lo ajeno con el yo.

Voces internas, pensamientos y emociones: todo surge y desaparece por sí solo. La mente simplemente parece usar estos elementos mentales para aprender. Y cuando vemos claramente que «**nada nos pertenece realmente**», comenzamos a conectar con la realidad de anatta, el no-yo.

Por lo tanto, debemos hacer una solemne resolución: un voto claro de no nacer de nuevo, de no regresar a este ciclo de engaño.

Cuando la mente capta verdaderamente la esencia del Dhamma, la comprensión de la verdad ya no está lejos. La liberación se hace posible, aquí y ahora.



Capítulo cuatro:

El corazón de la práctica del Dhamma

La esencia de la práctica del Dhamma reside en el despertar interior. Es la clara consciencia de los pensamientos, las imágenes mentales, las emociones y las percepciones, sin aferrarse a ninguna de ellas.

Esta es la verdadera esencia de Satipaṭṭhāna el fundamento de la atención plena. Ver el Dhamma dentro del Dhamma, reconocer los fenómenos sin dejarnos engañar creyendo que son nuestro yo.

Cuando se hace evidente que la voz interior no eres tú, que las imágenes mentales y las emociones surgen por sí solas, e incluso la comprensión misma carece de causa, la mente empieza a soltar el apego de forma natural. No porque se haya visto obligada, sino porque comprende con tanta profundidad que ya no quiere aferrarse.

Un punto de inflexión llega cuando la mente se aquieta y nos preguntamos: "¿Este pensamiento es realmente yo?" o "Si esta voz no soy yo, entonces ¿dónde estoy?". Estas preguntas llevan la mente de regreso a la verdad y abren el camino a la verdadera liberación del ciclo de nuestra identidad.

Escucha el Dhamma regularmente, aunque sea un poco cada día. En algún momento, el despertar comenzará a suceder por sí solo, sin esfuerzo, sin esforzarse.

La mente se volverá liviana, espaciosa y se escapará silenciosamente del engaño, como un amanecer que se levanta sin hacer ruido.

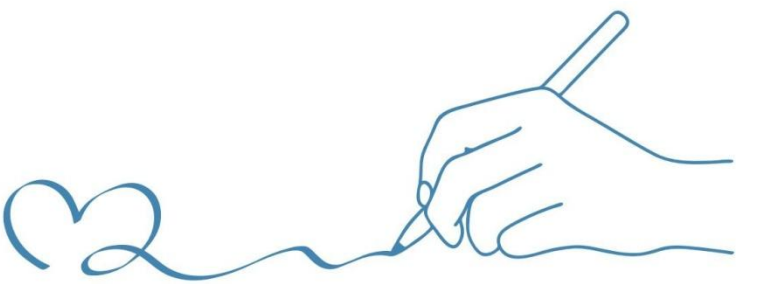
Capítulo cinco:

Recordando la mente con sabia reflexión

El verdadero Dhamma no es complicado. Simplemente nos llama a observar con atención plena: ver la voz, los pensamientos y las emociones como lo que son: no-yo.

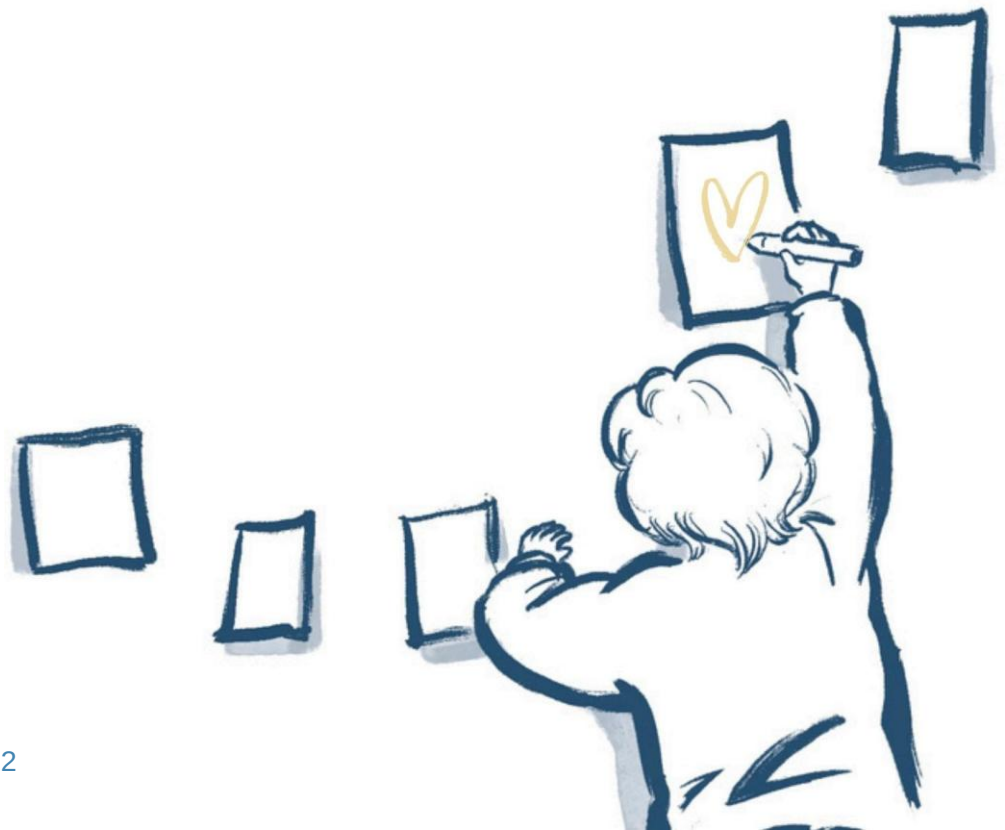
Deja que la mente despierte por sí sola a través de esta visión clara. Y si todavía no puedes recordarlo a tiempo, escucha las enseñanzas del Dhamma una y otra vez, hasta que esas voces de verdad se conviertan en un eco interior, un suave susurro de recuerdo.

Cuando la mente empieza a preguntarse: "¿Qué es esta voz?" o "¿Por qué sigo pensando sin darme cuenta?", el velo de la ignorancia empieza a levantarse. Y cuando este momento se percibe con claridad, la mente se transforma silenciosamente en comprensión.



No te avergüences de recordártelo todos los días.
Incluso escribirlo en una nota y pegar la en la pared: “Note dejes engañar por esta voz”, puede ser un gesto poderoso.

Porque, en verdad, la mente en el engaño es ciega. Si no despierta, seguirá naciendo una y otra vez, inconsciente y sin libertad.

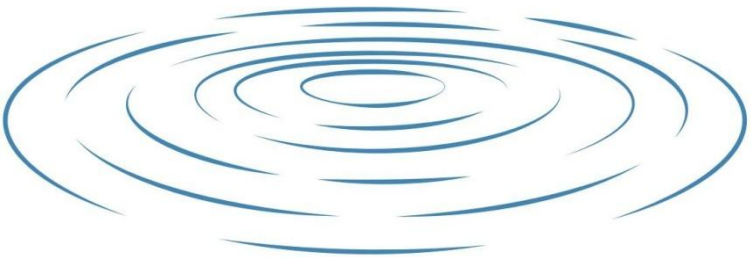


Capítulo seis:

Tan cerca de la naturaleza, pero sin darme cuenta

Uno podría pasar toda una vida rodeado de grandes maestros — inclinándose ante innumerables arahants (quienes han adquirido conocimiento de la verdadera naturaleza de la existencia y se han liberado del ciclo de renacimientos) — pero si uno nunca ha visto verdaderamente que la voz interior, los pensamientos y las emociones no son el yo, entonces la esencia del Dhamma permanece invisible.

Cuando la mente ve genuinamente que los pensamientos no son el yo, la voz es no-yo, las emociones son el no-yo e incluso la percepción es no-yo — cuando ve que todos ellos son sólo ondas externas — entonces comienza la verdadera liberación de upādāna, del aferramiento.



El momento de comprensión puede surgir como una sola y silenciosa comprensión interior: «Oh... He estado engañado toda mi vida». Y esa simple frase marca el inicio de la luz interior, una luz que saca a la mente del ciclo infinito de la ilusión.

Capítulo siete:

La voz interior es la creadora del sufrimiento

La voz en la mente —la que creemos que nos identifica como **«yo»**— en realidad es sólo una corriente de energía mental, un torrente de pensamiento inventado. Surge por sí sola, habla por sí sola, se interpreta por sí sola y nos engaña haciéndonos creer que somos nosotros.

Y así, sin darse cuenta, la mente permite que esta voz le robe su paz.

Cuando la mente empieza a comprender que esta voz interior es la que le asigna significado a todo, empieza a soltar su control sobre la identidad y el apego. Se da cuenta: «No es la emoción la que causa el sufrimiento, sino la voz que lo etiqueta».

LA EMOCIÓN ES SOLO UN MOVIMIENTO NATURAL.

Nunca ha dicho una palabra. Es la voz que se entromete y crea historias a partir de todo.

El despertar comienza desde este mismo punto: al ver la voz con claridad. Como quien acaba de descubrir a un ladrón en su casa, la mente se vuelve más atenta, observando cada onda.

Cuanto más ve, más luminoso y espacioso se vuelve. Y con el tiempo, empieza a separarse, suave y claramente, de la propia voz.

Capítulo ocho:

La sabiduría no es memoria, es conocimiento directo

Desde la infancia, nadie nos enseñó que no somos nuestros pensamientos, ni nuestras emociones, ni la voz de la mente. Todos nos enseñaron a aferrarnos, tanto a la forma como a la mentalidad.

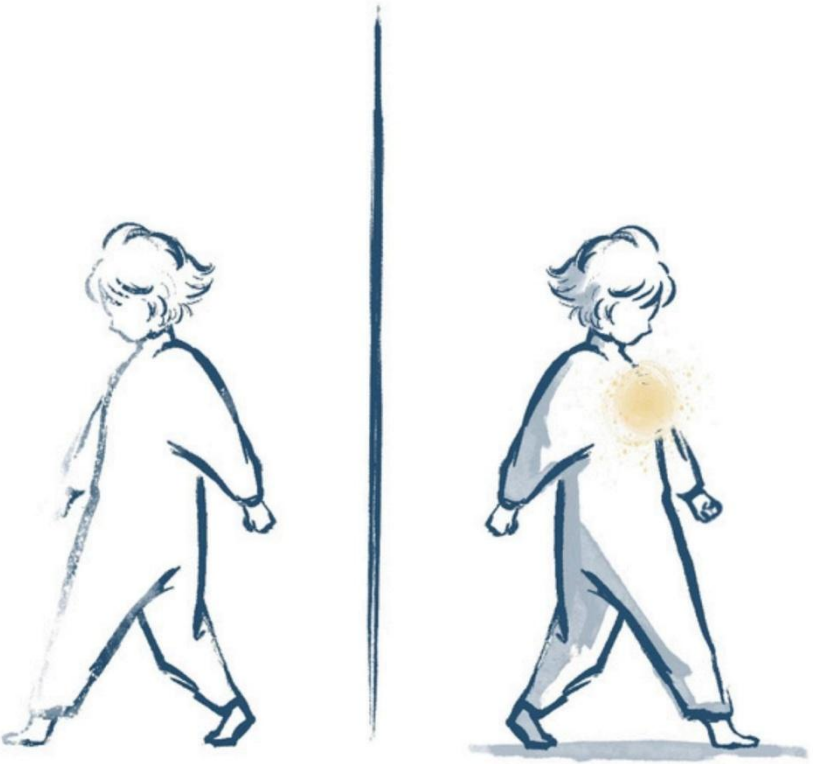
No es sorprendente entonces que crezcamos con la profunda confusión de que somos seres humanos, con un nombre, un género, un rol.

Pero cuando empezamos a ver que la voz pensante no es la nuestra, que las emociones surgen y se desvanecen por sí solas, que esta voz interior es la que construye el yo, empezamos a soltarnos, sutil y profundamente.

Y cuando esto se ve con claridad, la mente cambia, se vuelve más liviana, ya no está agobiada por nada.

La verdadera sabiduría no consiste en memorizar escrituras ni en acumular conocimiento mediante palabras. Es el acto simple pero profundo de ver con claridad: ver qué causa el sufrimiento y ver que no es el «yo».

Cuando se ve esto, la mente se suelta sola. No se necesita ninguna fuerza.



Capítulo Nueve:

Lo sabrás tú mismo
¡Libérate de dudas!

Cuando la mente ve con claridad que la voz interior, los pensamientos y el apego son las causas mismas del sufrimiento, deja de dudar del camino. La mente se estabiliza, como quien ve una señal de tráfico que dice: "Bangkok, 400 kilómetros más adelante". Puede que aún no haya llegado, pero sabe que va por buen camino. Ya no hay necesidad de preguntarse: "¿Ya estoy liberado?" o "¿He realizado el Dhamma?".

Porque este conocimiento surge por sí solo, como al comer. Nadie tiene que decirte que estás lleno. Lo sientes directamente: el sabor, la plenitud; se siente desde dentro, por sí solo.

La mente que ha visto el Dhamma, abandona el Dhamma. No hay necesidad de acumular más conocimiento ni debatir. La verdad ya se ha revelado —clara y completamente— en nuestro interior.

Capítulo diez:
El primer vistazo al despertar

A medida que la mente empieza a ver los pensamientos con mayor claridad, empieza a introspectarse de forma natural, sin proponérselo. Como quien sabe que hay un ladrón en la tienda, empieza a mirar la cámara de seguridad con más frecuencia.

Una mente que empieza a ver es una mente que empieza a despertar. Puede que aún requiera esfuerzo, pero es un comienzo prometedor, como un niño que apenas empieza a caminar. Empieza a ver más, a saber más y a cuestionar la voz en la que una vez creyó.

Poco a poco, los viejos malentendidos empiezan a ceder. Aunque no se observe ningún cambio drástico, comienza a formarse una suave sensación de ligereza, apertura y una serena comprensión. Este es el verdadero comienzo de la realización: el paso que conduce a la auténtica liberación.

Capítulo once:

Gran atención plena, gran sabiduría Surgiendo sin esfuerzo

A medida que la mente empieza a ver con más frecuencia, esa visión se vuelve algo natural. Se alcanza un estado de gran atención plena, donde cada pensamiento, emoción o voz interior se observa con naturalidad, sin esfuerzo ni tensión.

El acto de ver surge por sí solo. Soltar sucede por sí solo. La liberación se despliega sin esfuerzo. La mente ya no se aferra a las emociones —ya sean agradables, desagradables o alegres— porque ve con claridad que es la voz la que da significado, no la emoción en sí.

En el momento en que el pensamiento surge, la mente se libera. Se vuelve ligera, se suelta, se desencanta y simplemente ya no quiere aferrarse. Este es el nivel del Anāgāmī—el que no retorna— cuya mente nunca volverá a caer en los reinos inferiores.

AVANZA INQUEBRANTABLEMENTE
HACIA LA COMPLETA PUREZA.

Capítulo doce:

Deja que suceda naturalmente

Algunas personas, al escuchar las enseñanzas, comienzan a desear el logro: quieren convertirse en alguien que entre en la corriente, en alguien que no retorna, o liberarse del sufrimiento por completo.

Pero todo esto surge de la misma voz interior que aún no comprende.

En realidad, el Dhamma no requiere fuerza ni prisa. Cuando se ve y se comprende de verdad, se despliega por sí solo. La mente lo sabe por sí misma, igual que la sensación de saciedad después de comer. Nadie necesita decirte que estás lleno.

SIMPLEMENTE LO SIENTES.

Deja que la voz del Dhamma penetre en tu corazón hasta que se convierta en parte de ti. Entonces la transformación ocurrirá, no porque lo intentes, sino porque es natural. Ver la voz interior no requiere palabras. No necesita manifestarse como una frase o un concepto. No se desarrolla de forma rígida.

Algunas personas despiertan con una sola frase: un momento de claridad que disuelve vidas de confusión. El camino directo de la mente no depende de libros ni de estructuras. Surge de la comprensión pura y silenciosa.

Capítulo trece:
Despertar más allá del yo

Cuando la mente ve el pensamiento con una claridad tan sutil que incluso la frase interior más corta es reconocida y se disuelve por sí sola, entra en un espacio donde todos los movimientos se vuelven rápidos, ligeros e inasibles.

Entonces, en un instante —quizás en medio de la noche, en un suspiro o en la quietud más profunda— la comprensión alcanza su punto máximo. La mente puede liberarse. Se desconecta por completo de la personalidad.

Y en ese instante, lo sabe: ya no queda nada a lo que aferrarse. Se acabó el yo. Se acabó la búsqueda. Se acabó el devenir. Este es el verdadero despertar: simple y silencioso. No necesita testigo. No espera aprobación.

ES EL TRANQUILO Y COMPLETO

FINAL DEL CICLO.

Reflexión final:

El conocimiento silencioso

LA VOZ MÁS SUAVE ES LA QUE NO DICE NADA.

El verdadero Dhamma no es algo para memorizar ni recitar. No es conocimiento extraído de libros. Es un conocimiento silencioso que siempre ha estado presente, esperando que la mente regrese y lo reconozca directamente.

Cuando la mente comienza a ver que la voz no te identifica, es el no-yo, que el pensamiento es el no-yo, que la emoción es el no-yo, e incluso la comprensión es el no-yo, lo que queda es un vacío claro y luminoso que no se aferra a nada.

La liberación no se encuentra en las horas que se medita, ni en cánticos o rituales, ni siquiera en una fe inquebrantable. Surge en la visión más simple: que todo surge y desaparece por sí solo.

NO HAY NADIE REALMENTE AHÍ.

Que toda mente despierte.
Que cada corazón se vuelva ligero.
Que todos los seres estén libres de toda carga.
Que este sea el fin del peregrinar.
Que el Dhamma llegue al corazón.
Que el corazón alcance el Dhamma.
Que la realización — simple, clara y eterna—sea tuya.

Sādhu

EL PANYAWIMUTTI

AÑO DE PUBLICACIÓN: 2025

Ilustraciones: Nichaphat Sukontason